**SESIÓN N°3**

|  |  |
| --- | --- |
| * **CALENTAMIENTO**   Ejercicios sencillos para lograr brazos fuertes en poco tiempo – Nueva Mujer | * Primero empezamos a trotar suavemente todos en una fila horizontal. * Continuamos trotando moviendo el brazo derecho, después el brazo izquierdo como si estuviéramos nadando. * Seguimos trotando ahora con las rodillas hacia arriba. * En seguida hicimos calentamientos, moviendo la cabeza, calentamiento de tobillos y de cintura en forma circular. |
| **JUEGO CON LATAS** | |
| **VARIANTE N°1: ARMAR UNA TORRE DE LATAS**  Juegos de equilibrios con latas | * **OBJETIVO:** Armar una torre de latas en forma vertical. * **MATERIALES:** 6 latas de leche * **DESARROLLO:** * Se formaron 4 grupos de 5 integrantes cada uno, donde cada integrante decía salir corriendo con una lata en la mano y dejarla una encima de otra al otro extremo de la cancha. * El ultimo participante en salir debía levantar la torre de latas y avanzar al punto de salida sin hacer caer las latas. * Gana el primero en llegar con las latas respectivamente armadas de forma vertical. |
| * **VARIANTE N°2: DERRIBAR LA TORRE DE LATAS CON UNA PELOTA**   Tumba latas | * **OBJETIVO:** Derribar la torre de latas con una pelota. * **MATERIALES:** 6 latas, 1 pelota, 1 plato deportivo. * **DESARROLLO:** * Continuando con los mismos equipos del juego anterior empezamos el siguiente juego. Cada participante salía corriendo con una lata y lo dejaba al otro extremo de la cancha. * El penúltimo participante armaba la torre de latas con base de 3 latas, sucesivamente 2 y al final somo 1 lata. * El ultimo participante en salir agarraba la pelota que estaba en la mitad de la cancha y lanzaba la pelota para derribar la torre. * Gana el primero equipo en derribar la torre de latas. |
| **JUEGO CON AROS O ULA ULA** | |
| * **VARIANTE N°1: PASAR POR EL ARO**   40 ideas de Aros-Hula Hoops/Juegos-Actividades | actividades, hula hoops,  juegos | * **OBJETIVO:** Pasar por medio del aro en forma secuencial. * **MATERIALES:** 5 aros * **DESARROLLO:** * Primero formamos grupos de 4 o 4 personas cada uno con sus respectivos aros, nos pusimos en forma una fila vertical agarrando los aros como si fuera una cadena. * El juego consiste en que todos debemos pasar por medio del aro secuencialmente y así avanzar a la meta final. * Gana el equipo que llegue primero a la meta. |
| * **VARIANTE N°2: JUEGO DE LOS AROS**   Juegos para el aislamiento: el Hula Hoop | * **OBJETIVO**: Pasar el aro por todos los participantes y avanzar en forma lineal. * **MATERIALES:** 5 aros * **DESARROLLO:** * Formamos una fila de 5 integrantes todos agarrando el aro en forma de cadena. * El ultimo de la fila agarra su aro y pasa el aro por todos sus compañeros y se pone primero de la fila avanzado en forma lineal, y así sucesivamente van rotando los aros de cada participante hasta llegar a la meta. * Gana el primer equipo que llegue a la meta. |
| * **JUEGO DE RESISNTECIA CON AROS Y LATAS**   Facebook | * **OBJETIVO**: Robar las latas de los diferentes equipos por el lapso de 1 minuto. * **MATERIALES**: Latas y aros * **DESARROLLO:** * Formamos 4 grupos de 5 integrantes y nos colocamos en forma cuadrangular cada grupo en cada esquina, cada grupo con 6 latas y un aro. * El objetivo del juego es que en el transcurso de 1 minuto el competidor tiene que robar las latas de los demás equipos. * Al terminar el tiempo gana el equipo que tenga mas latas dentro del aro. |
| * **ESTIRAMIENTO**   Haga Estiramientos | Cómo hacer estiramientos | * Ya para finalizar la sesión la docente designo a nuestro compañero Erick para poder hacer los estiramientos. * Primero estiramos los brazos hacia arriba con los pies en puntitas. * Después separamos las piernas y con el brazo tocamos la punta de los pies. Primero para el lado derecho y luego para el lado izquierdo. * Por último, agarramos nuestra pierna derecha y la levantamos a la altura del glúteo y luego la pierna izquierda. |

**SESIÓN N°2**

|  |  |
| --- | --- |
| * **CALENTAMIENTO** | * Primero nuestro compañero Luis nos hizo correr 8 vueltas por todo el borde la cancha. * Movimos en forma circular la cabeza 5 veces para la derecha y 5 para la izquierda. * Por último, hicimos estiramiento de brazos y piernas. |
| **JUEGO DE REACCIÓN** | |
| Juegos de pelota para pasar una buena tarde en el parque | * **MATERIALES:** 1 plato deportivo y 1 pelota. * **DESARROLLO:** * Nuestra docente nos hizo formar parejas, cada pareja con 1 pelota y 1 cono deportivo. * En medio de nosotros debía estar el plato y encima la pelota. * El juego consiste, mientras nosotros hiciéramos diferentes ejercicios (girar de derecha a izquierda, hacer ranitas con las manos en el suelo, hacer tijera), cuando nuestra docente dijera PELOTA, el primero que agarraba la pelota ganaba. * Hicimos cuatro repeticiones. |
| **JUEGO DE RELEVOS** | |
| * **VARIANTE N°1: PUENTE ALTO, PUENTE BAJO**   🎥 Carrera puente ➡ Una actividad muy divertida para realizar en colegios,  clubes o colonias, ya que la hemos probado con un gran rango de edades  ¡Y... | By ENTRE PROFES | Facebook  PES CEIP ALCES: JUGAMOS EN EL ESPACIO: "CONEJOS Y CAZADORES con 4ºB" | * **DESARROLLO:** * Formamos 4 grupos de 4 integrantes cada grupo. * El primer juego consiste en que el primer participante se echara al suelo boca abajo y el siguiente participante tendría que saltar por encima con una distancia de dos pies y echarse también y todos los demás seguir la misma secuencia hasta que todo el equipo pasara por la línea indicada. * El equipo que llega primero gana la competencia. * Luego con los mismos equipos el primero haría un puentecito para pasar por debajo, el siguiente de la misma forma pasaba y se colocaba delante del anterior participante y así sucesivamente. * El equipo que llegue a la meta ganaba la competencia. |
| **ESTIRAMIENTO**  Estiramientos.es - Piernas | * Para culminar hicimos estiramientos de piernas y brazos, respiramos, nos sentamos en el suelo, hicimos estiramiento hacia el frente con las piernas separadas estirando las manos al medio, y para finalizar hicimos mariposa. |

**SESIÓN N°1**

|  |  |
| --- | --- |
| **VELOCIDAD Y RESISTENCIA** | |
| Juegos de Resistencia 1 | elmundodeljuegomotor | * **OBJETIVO**: Juntar la mayor cantidad de balones en 5 minutos. * **MATERIALES**: Pelotas * **DESARROLLO**: * Nos dividimos en dos grupos de 8 personas cada grupo. * Todas las pelotas en el medio de la cancha. * El juego consiste de llevar la mayor cantidad de balones hacia el lado de cada equipo, es una competencia que dura 5 minutos. * El equipo que tenga mayor cantidad de balones en su territorio gana la competencia. |
| **ABDOMINALES** | |
| Ejercicio de abdominales con elevación de piernas juntas - YouTube | * Al culminar el primer juego nuestra docente nos pidió que nos echemos en el suelo y levantemos las piernas a 35° para poder hacer abdominales por 25 segundos sin poder bajar las piernas y no deberían chocar al suelo. |
| **TRES EN RAYA** | |
| Cómo jugar al tres en raya. Juegos para niños con papel y lápiz  TIC TAC TOE 3 EN RAYA | * **OBJETIVO**: Competencia en equipo * **MATERIALES**: Platos deportivos y sogas. * **DESARROLLO**: * Primero nos dividimos en 3 grupos de 6 personas cada grupo. * Hicimos tres en raya con las sogas. * El juego consiste en poner nuestro plato deportivo en un cuadrante de las sogas, y 3 compañeros por turnos salían corriendo tratando de formar los 3 platos en línea ya sea horizontal vertical o diagonal. * Gana la competencia el equipo que logre armar 3 en raya. |
| **ESTIRAMIENTOS**  3.200+ Estiramiento De Cuadriceps Ilustraciones de Stock, gráficos  vectoriales libres de derechos y clip art - iStock | * Por último, para terminar nuestra sesión hicimos estiramientos todos en un círculo, empezamos con los estiramientos de brazos, piernas, y la respiración. |